



健やか親子21

魔の爪団の子育て大作戦

おんねなで子育てママさん!ひとりで悩まないで!

ごうごう、
なにやってんだ!!!
子育て中の
ママさんパパさん!!
赤ちゃんが泣いてるぞ!!

おむつ替えてない!?
おっぱいかミルクも
あげてない!?

何やってんだ!!!
青子!!

ごめんなさい。

これこれ、奥さんを責めちゃいかんぞ!!
ワシが、子育ての極意を裏面で教えてあげよう。



ご相談
窓口

子育てで困っているとき、不安や心配事があるときは、
お母さん、お父さんだけで悩まず、お住まいのまちの子育て相談窓口や、
保健師や助産師、子育て世代包括支援センターへ気軽に相談してみましょう。

動画はこちらから

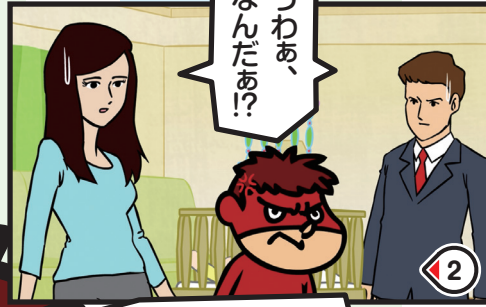


ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

ママさん!ひとりで悩まないで!

こちらー!!
ダンナー!!

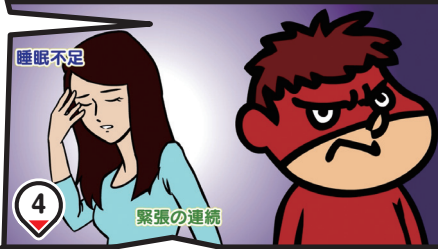
俺はいくらでも協力するだつて!?
その思い上がりか
青子さんを追い詰めて
るって、どうして
気づかないんだあー!!



うわあ、
なんだあ!?

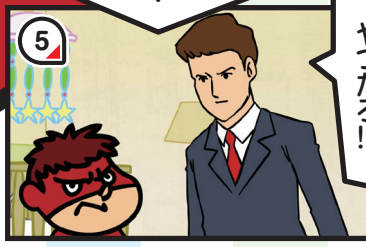


いいか!? 出産は
女性の体に大きな
負担がかかるんだ!
もつとあんたが
奥さんを理解して
やらないとだめ
なんだ!



睡眠不足

緊張の連続



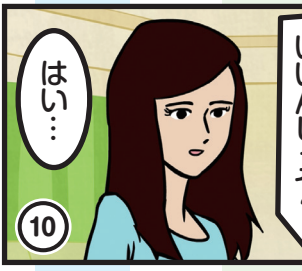
それくらい
知ってるよ!
※マタニティー
ブルーズって
やつだろ!?

旦那さんに「日
赤ちゃんの面倒を
見てもらって、
自分はんのんびり本でも
読んで過ごすとか。」



息抜き?

マタニティーブルーズは、
だれにでも起こりうる
ものなんじゃ。
一人で抱え込まず、
息抜きをするべきじゃよ?



はい...

奥さんも、一人で抱え
込まず、もつと周囲の
助けを求めて
いいんじゃない?



子育て相談窓口



子育て世代包括支援センター

※マタニティーブルーズ：産後、気持ちの揺れが
激しくなること

これらの項目が長く続くときは、
かならず医療機関を受診するんじゃよ。
保健センターや保健所にある
「こころの相談窓口」に相談するのも手じゃ。

- ・子どもがかわいく思えない
- ・育児に自信が持てない
- ・子どもの世話がまったくできない
- ・表情がなくなってきた
- ・疲労感が強く、活動する気力がない
- ・ささいなことにイライラする
- ・この先に待つ楽しいことが考えられない
- ・心配や不安で頭がいっぱいになる



ぞ!! 応援
してる



お住まいのまちの
市区町村名 子育て相談 検索

子育てで困っているとき、不安や心配事があるときは、
お母さん、お父さんだけで悩まず、住んでるまちの
子育て相談窓口や、保健師や助産師、
子育て世代包括支援センターへ気軽に相談するのじゃよ。